

## Η θεωρία του Αυτοκαθορισμού στην εκπαίδευση

Νοέμβριος 2016, από: <http://kday-v.thess.sch.gr/wordpress/personal-and-social-skills/>

### 1. Εισαγωγή

Η θεωρία του Αυτοκαθορισμού (*Self-Determination Theory*, συντομογραφία: *SDT*), που θεμελιώθηκε από τους E.L. Deci και R.M. Ryan, αποτελεί μια μακροσκοπική ψυχολογική θεώρηση της ανθρώπινης παρακίνησης. Όντας αυτόνομοι οργανισμοί, οι άνθρωποι έχουν τη φυσική κλίση να καθοδηγούνται από εγγενείς δυνάμεις ανάπτυξης και ωρίμανσης. Έτσι, χρησιμοποιούν τις έμφυτες ανάγκες τους και τις εσωτερικές τάσεις τους για να κάνουν αποτελεσματικές επιλογές κατά τη συνδιαλλαγή τους με το περιβάλλον. Επιπλέον, φροντίζουν για το συνολικό δυναμικό τους, έχουν την τάση να λειτουργούν ολοκληρωμένα/ενοποιητικά και προενεργούν για να διαχειριστούν τις εσωτερικές τους δυνάμεις (παρορμήσεις, συναισθήματα κ.λπ.). Η προδιάθεση για ιδανική ανάπτυξη είναι εγγενής στον άνθρωπο, αλλά δεν είναι αυτονόητο ότι επιτυγχάνεται αυτόματα. Η επίτευξη της αίσθησης ενός ολοκληρωμένου εαυτού προϋποθέτει την ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών του ανθρώπου (μέσα από δραστηριότητες και περιβάλλοντα που έχουν νόημα και ενδιαφέρον).

Μεταξύ άλλων τομέων, η SDT βρήκε μεγάλη εφαρμογή στην εκπαίδευση, επειδή μπόρεσε να εξηγήσει επιτυχώς τους βαθμούς δραστηριοποίησης γονέων, εκπαιδευτικών και μαθητών στη σχολική κοινότητα. Στο παρόν θεωρητικό κομμάτι του σεμιναρίου παρουσιάζονται μόνο τα κύρια στοιχεία της SDT. Εξειδικευμένα δεδομένα θα βρείτε στην ιστοσελίδα: <https://selfdeterminationtheory.org/>.

### 2. Βασικές ψυχολογικές ανάγκες

Μια από τις βασικές θεωρίες που εμπεριέχεται στην SDT είναι η Θεωρία των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών (*Basic Psychological Needs Theory*, *BPNT*). Σύμφωνα με αυτή, καταστάσεις και εμπειρίες που υποστηρίζουν την ικανοποίηση των γενικών ψυχολογικών αναγκών (δηλαδή της αυτονομίας, της επιδεξιότητας και της συσχέτισης με άλλους) έχουν μεγάλη επίδραση στην προαγωγή της εξερεύνησης, της παρακίνησης, της δέσμευσης, της θέλησης, της ευεξίας, της πνευματικής υγείας και της ψυχοκοινωνικής ευρωστίας. Αν και οι εμπειρίες ικανοποίησης των αναγκών συνιστούν τον κρίσιμο μηχανισμό ανάπτυξης κατά την SDT, οι άνθρωποι διαθέτουν την έμφυτη κλίση να αναζητούν με ενεργητικό τρόπο την ικανοποίηση της αυτονομίας, της επιδεξιότητας και της συσχέτισης.

Ασφαλώς, οι άνθρωποι βιώνουν και καταστάσεις στις οποίες παρεμποδίζεται η ικανοποίηση των αναγκών τους. Έτσι, μπορούν να βιώσουν, πρόσκαιρα ή μακροχρόνια, ματαιώση και απογοήτευση. Αυτό μπορεί να τους οδηγήσει -μεταξύ άλλων- στην εκδήλωση επιθετικότητας (βλ. και κεφ. 7). Οι άνθρωποι αναζητούν νέους τρόπους (οποιοσδήποτε!) να ικανοποιήσουν τις ανάγκες τους, στην περίπτωση που δεν το κατορθώνουν αυτό με τους παλιούς τρόπους. Όμως, οι άνθρωποι διαθέτουν και την τάση για παραίτηση από την εμπειρία αυτονομίας, επιδεξιότητας και συσχέτισης; Τουλάχιστον, η SDT αναγνωρίζει ότι η βίωση αρνητικών συναισθημάτων είναι εξίσου σημαντική με την εμπειρία θετικών συναισθημάτων. Προσωπικά, πιστεύω πως οι άνθρωποι μπορούν να επιτρέψουν τη ματαιώση μιας ανάγκης προς χάριν της ικανοποίησης μιας άλλης (βλ. Σχήμα 1, σελ. 2).

Σχήμα 1: Παράδειγμα συστατικών στοιχείων των αναγκών

Ανάγκη	Βίωμα	Αναζήτηση
Αυτονομία	Ικανοποίηση	Επιδίωξη
	Ματαίωση	Επιδίωξη;

Η παραπάνω σκέψη παρέχει αμέσως τη σύνδεση με την ψυχοδυναμική θεώρηση για τη σύγκρουση των αναγκών (*εσωτερική σύγκρουση*). Έτσι, σε κάποιους ανθρώπους, η μία ανάγκη μπορεί να είναι περισσότερο ικανοποιημένη από κάποια άλλη. Πάντως, στην SDT ενυπάρχει η υπόθεση της συνέργειας μεταξύ των αναγκών. Δηλαδή, οι ανάγκες είναι τόσο συνδεδεμένες μεταξύ τους που η ικανοποίηση της μιας επηρεάζει και την ικανοποίηση των άλλων δύο. Αυτό ισχύει σε μεγάλο βαθμό και για την ικανοποίηση των αναγκών σε διαφορετικούς τομείς, όπως είναι το σχολείο και η οικογένεια. Δεν έχει ερευνηθεί ακόμα η σχέση της ικανοποίησης των ψυχολογικών αναγκών μεταξύ διαφορετικών τομέων. Ξέχωρα, δεν έχει ερευνηθεί σε βάθος το πώς το επίπεδο της φτώχειας και η κρίση στην Ελλάδα έχουν επηρεάσει την ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών.

Σε αντίθεση με πρότερες θεωρίες, οι οποίες έχουν μια αρνητική προσέγγιση στις ανθρώπινες ψυχολογικές ανάγκες (οι ανάγκες παύουν να καθοδηγούν τη συμπεριφορά, όταν ικανοποιούνται), στην SDT οι ψυχολογικές ανάγκες συνεχίζουν αδιαλείπτως να θρέφουν την ολοκλήρωση του εαυτού. Σε αυτό το σημείο δίνονται ορισμένα στοιχεία για τις ανάγκες και τη λειτουργία τους:

1. **Αυτονομία (*Autonomy*)**. Η πρωταρχική φυσική ροπή του ανθρώπου είναι να βιώνει τον εαυτό του ως αιτιώδη παράγοντα (*casual agent*), δηλαδή να νιώθει ότι επιφέρει αλλαγές στο περιβάλλον του. Είναι σημαντικό να ενεργεί σε αρμονία με τον ολοκληρωμένο εαυτό του, να νιώθει ελεύθερος στην έκφραση πτυχών του εαυτού του και να έχει λόγο για το τι θα γίνει (να εισακούεται). Η ανάγκη για αυτονομία δεν θα πρέπει να συγχέεται με την ανεξαρτησία, την αποκόλληση και τον ατομικισμό.

Λειτουργία: Η προσθήκη οποιασδήποτε εξωτερικής αμοιβής υπονομεύει την ανάγκη για αυτονομία, επειδή οι άνθρωποι αισθάνονται ότι ελέγχονται από την αμοιβή. Η αίσθηση της αυτονομίας και της γνήσιας εσωτερικής παρακίνησης προσβάλλεται, όταν οι άνθρωποι δουλεύουν σε συνθήκες ανταγωνισμού, ανελαστικότητας (π.χ. ως προς τους τρόπους διδασκαλίας), πίεσης, στενής επιτήρησης, απειλής, τιμωρίας, εξωτερικώς τοποθετημένων στόχων, αξιολόγησης μέσω κοινωνικής σύγκρισης και εν γένει σε συνθήκες υπαγόρευσης συγκεκριμένων τρόπων σκέψης και δράσης. Η ικανοποίηση της ανάγκης για αυτονομία καθορίζει την ποιότητα και την ένταση μιας συμπεριφοράς, ειδικότερα μέσω του μηχανισμού της εσωτερίκευσης (βλ. και κεφ. 3, παρ. 4).

2. **Επιδεξιότητα (*Competence*)**. Ο άνθρωπος έχει την τάση να επηρεάζει τη διαδικασία και το αποτέλεσμα όσων επιδιώκει, ώστε να αισθάνεται ικανός και αποτελεσματικός σε ό,τι αναλαμβάνει. Επιθυμεί να βιώνει μαεστρία, δηλαδή να αισθάνεται ότι είναι καλός στη ολοκλήρωση έργων που είναι σημαντικά για αυτόν και για το περιβάλλον στο οποίο ζει. Έτσι, ο άνθρωπος έχει την εγγενή ανάγκη να (δια)χειρίζεται επιτυχώς τις εξωτερικές και τις εσωτερικές απαιτήσεις που βιώνει κάθε φορά.

Λειτουργία: Ο άνθρωπος αναζητά κατ' αρχάς περιβάλλοντα, συνθήκες και συμπεριφορές που προάγουν την ανάπτυξη της επιδεξιότητας και την αίσθηση της ικανότητας (για εξαιρέσεις, βλ. κεφ. 7). Ωστόσο, όταν μια θετική ανατροφοδότηση (θετικά σχόλια για τον ακριβή τρόπο ανάπτυξης της επιδεξιότητας) δίνεται σε ένα κλίμα ελέγχου (και όχι αυτονομίας), μπορεί να έχει μόνο μια παροδική θετική επίδραση στην ικανοποίηση της ανάγκης για επιδεξιότητα και συνθλίβει την ανάγκη για αυτονομία. Επίσης, μια θετική ανατροφοδότηση είναι ευπρόσδεκτη, μόνο αν ο άνθρωπος αισθάνεται υπεύθυνος για την επίδοση. Έχει βρεθεί ότι τα κορίτσια (έναντι των αγοριών) και τα μικρότερα παιδιά (έναντι των μεγαλύτερων παιδιών) είναι περισσότερο ευαίσθητα στην ελεγκτική επίδραση της θετικής ανατροφοδότησης.

3. Συσχέτιση (*Relatedness*). Πρόκειται για την επιθυμία του ανθρώπου να αλληλεπιδρά και να συνδέεται με άλλους. Είναι καίριο για αυτόν να φροντίζει όποιους θεωρεί σημαντικούς και ταυτόχρονα να νιώθει ότι αυτοί τον νοιάζονται, δηλαδή να προσλαμβάνει αποδοχή, προσοχή, ζεστασιά, αγάπη, αναγνώριση, ασφάλεια κ.λπ., χωρίς όρους. Έτσι, αναπτύσσει και διατηρεί καλές σχέσεις με τους άλλους.

Λειτουργία: Μαζί με την ανάγκη για επιδεξιότητα, η ικανοποίηση της ανάγκης για συσχέτιση με άλλους παίζει μεγάλο ρόλο στις διαδικασίες της εσωτερίκευσης. Ειδικότερα, για να παραμείνει ο άνθρωπος για μεγάλο διάστημα εσωτερικά κινητοποιημένος, χρειάζεται να αισθάνεται ότι ικανοποιείται πλήρως η ανάγκη του για συσχέτιση. Έχει βρεθεί ότι οι ομάδες, τα μέλη των οποίων νιώθουν τη σταθερότητα και την ασφάλεια της ομάδας, φέρνουν πολύ καλά αποτελέσματα ως προς την επίτευξη/μαεστρία. Ανάλογα συμβαίνουν, όταν οι μαθητές αντιλαμβάνονται τους δασκάλους τους ως ζεστούς/φιλικούς και ως ανθρώπους που νοιάζονται για τους μαθητές τους.

Σημείωση: Σε όλες τις ψυχολογικές κατασκευές της SDT μετράει η υποκειμενική αίσθηση που έχει ο άνθρωπος και όχι τόσο αυτό που αντικειμενικά συμβαίνει. Για παράδειγμα, η παρεχόμενη αυτονομία από έναν δάσκαλο αντιλαμβάνεται και αξιοποιείται διαφορετικά από κάθε μαθητή. Συνεπώς, τον μαθητή καθοδηγεί η υποκειμενική αίσθηση αυτονομίας που έχει ο ίδιος.

### 3. Εσωτερικευμένη παρακίνηση

Η μεταθεωρητική προσέγγιση της SDT βασίζεται στην πεποίθηση ότι οι άνθρωποι είναι προενεργοί οργανισμοί που -όντας σε μια διαλεκτική σχέση με το κοινωνικό περιβάλλον- εξελίσσουν συνεχώς την τάση τους για ψυχολογική ωρίμανση και για αφομοίωση των νέων τους εμπειριών, ώστε να έχουν μια αίσθηση συνάφειας για τον εαυτό τους. Συνεπώς, οι άνθρωποι βρίσκουν τρόπους να εσωτερικεύσουν, στον ένα ή στον άλλον βαθμό, τις απαιτήσεις του κοινωνικού περιβάλλοντος που εκδηλώνονται μέσω της επιβολής συνεπειών, της προσφοράς εξωτερικών κινήτρων κ.λπ.. Οι άνθρωποι μαθαίνουν να ρυθμίζουν αναλόγως τη συμπεριφορά τους, αλλά με τρόπους που διαφέρουν ως προς το επίπεδο της διαθέσιμης αυτονομίας και της εκδηλωμένης παρακίνησης. Οι E.L. Deci και R.M. Ryan δημιούργησαν τη Θεωρία Οργανισμικής Ενοποίησης (*Organismic Integration Theory, OIT*) για να εξηγήσουν τα διαφορετικά επίπεδα ρύθμισης της συμπεριφοράς. Η εσωτερίκευση είναι μια έμφυτη, φυσική και ενεργητική διαδικασία που έχει ως σκοπό την ένταξη των εξωτερικών ρυθμίσεων σε έναν -κατά το δυνατόν- ενοποιημένο εαυτό (βλ. και κεφ. 5, παρ. 1) και τη συναντάμε στις παρακάτω μορφές:

- 1) Εξωτερική ρύθμιση (*External regulation*). Είναι η λιγότερο αυτόνομη μορφή ρύθμισης της συμπεριφοράς κατά την οποία μια συμπεριφορά ελέγχεται πλήρως από το περιβάλλον, δηλαδή επιδεικνύεται για να ικανοποιηθούν εξωτερικές απαιτήσεις, για να αποκτηθούν κάθε είδους εξωτερικές ανταμοιβές ή για να αποφευχθούν αρνητικές συνέπειες. Κυριαρχεί η αίσθηση ότι η εστία αιτιότητας για την επίδειξη της συμπεριφοράς είναι εξωτερική (η επίδειξη της συμπεριφοράς αποδίδεται εξ ολοκλήρου σε εξωτερικούς παράγοντες). *Παράδειγμα: Δεν βρίζω ένα παιδί με το οποίο είμαι οργισμένος/η, επειδή, αν το κάνω, θα έχω φασαρίες.*

Λειτουργία: Αυτού του είδους η ρύθμιση της συμπεριφοράς υπονομεύει την ανάπτυξη της εσωτερικής παρακίνησης (βλ. κεφ. 4) και την ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών. Επιπλέον, οι εξωτερικά ρυθμισμένες συμπεριφορές είναι εξαρτημένες από τη συνεχή εξωτερική ανατροφοδότηση και έτσι διακόπτονται, όταν αποσυρθεί η εξωτερική συνθήκη.

- 2) Ενδοσκοπική ρύθμιση (*Introjected regulation*). Η συμπεριφορά προκύπτει από εσωτερική πίεση ή αίσθηση υποχρέωσης, δηλαδή εν μέρει για εσωτερικούς λόγους, καθώς έτσι εξυπηρετείται η διατήρηση της αξίας του εαυτού και η αποφυγή ενοχών ή άγχους. Βασίζεται στην επιδοκμασία από άλλους. Η αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας είναι μερικώς εξωτερική. *Παράδειγμα: Δεν βρίζω ένα παιδί με το οποίο είμαι οργισμένος/η, επειδή, αν το κάνω, θα ντραπώ για τον εαυτό μου.*

Λειτουργία: Η ενδοσκοπική ρύθμιση συμπεριφοράς είναι από ψυχολογικής άποψης πολύ ενδιαφέρουσα, επειδή πρόκειται για τη μοναδική περίπτωση στην οποία οι άνθρωποι υιοθετούν την εξωτερική ρύθμιση της συμπεριφοράς, αλλά δεν την κάνουν δικιά τους. Η διατήρηση της αυτοεκτίμησης προσφέρεται ως ένα βολικό υπόστρωμα για τον συμβιβασμό των αντίθετων δυνάμεων, των εξωτερικών και των εσωτερικών. Σε αρκετές περιπτώσεις, η ενδοσκοπική ρύθμιση συνδέεται με αυξημένο άγχος επίδοσης, με αυξημένη εμπλοκή του Εγώ, με βασανιστικές εσωτερικές συγκρούσεις και με ασταθείς συμπεριφορές.

- 3) Ρύθμιση μέσω ταύτισης (*Identified regulation*). Η συμπεριφορά εκδηλώνεται, επειδή αποδίδεται συνειδητά σε αυτή κάποια αντικειμενική αξία. Αν και η αξία αυτή θεωρείται σημαντική και εσωτερικευμένη, δεν αποτελεί (ακόμα) μέρος των υπολοίπων, πλήρως ενσωματωμένων αξιών και στόχων. Η εστία αιτιότητας θεωρείται ως μερικώς εσωτερική (η επίδειξη της συμπεριφοράς αποδίδεται εν μέρει σε εσωτερικούς παράγοντες). *Παράδειγμα: Δεν βρίζω ένα παιδί με το οποίο είμαι οργισμένος/η, επειδή είναι σημαντικό να είμαι καλός/ή με τους άλλους.*

Λειτουργία: Όταν οι άνθρωποι ρυθμίζουν τη συμπεριφορά τους μέσω ταύτισης με αυτή, είναι πολύ πιο πιθανό να εξασκούνται συστηματικά στη συγκεκριμένη δραστηριότητα. Η συμπεριφορά τους είναι πολύ πιο αυτόνομη και αποτελεί μέρος της ψυχολογικής τους ταυτότητας. Βέβαια, η συμπεριφορά τους στη συγκεκριμένη δραστηριότητα θα είναι ακόμα συντελεστική λόγω της αντικειμενικής αξίας που αποδίδουν σε αυτήν και όχι επειδή την κάνουν απλώς και μόνο από ευχαρίστηση. Η ρύθμιση μέσω ταύτισης συνδέεται με καλύτερη διαχείριση των αποτυχιών, με καλύτερη επίδοση, με μεγαλύτερη δέσμευση στη δραστηριότητα και με περισσότερη απόλαυση για αυτήν, πάντα συγκριτικά με τις δύο προηγούμενες μορφές εσωτερικευσης συμπεριφορών.

- 4) Ολοκληρωμένη ρύθμιση (*Integrated regulation*). Είναι η πιο πλήρης και αυτοκαθοριζόμενη μορφή εσωτερίκευσης των εξωτερικώς κινητοποιημένων συμπεριφορών. Η συμπεριφορά επιδεικνύεται, επειδή συνδέεται άμεσα με αξίες και στόχους, οι οποίες προωθούν τη γνήσια έκφραση του εαυτού. Η εστία αιτιότητας για την εκτέλεση της συμπεριφοράς κρίνεται ως εσωτερική. *Παράδειγμα: Δεν βρίζω ένα παιδί με το οποίο είμαι οργισμένος/η, επειδή στ' αλήθεια δε μου αρέσει να είμαι κακός/ή.*

Λειτουργία: Από τη στιγμή που άνθρωποι δρουν σε συνάφεια με το σύστημα αξιών και στόχων του εαυτού τους, αναμένεται να επιδείξουν πολύ υψηλά επίπεδα θετικής στάσης, παρακίνησης, προσπάθειας, απόλαυσης και ικανοποίησης. Συνεπώς, μπορούν να φτάσουν σε υψηλότερα επίπεδα επίδοσης και επίτευξης στόχων στη συγκεκριμένη δραστηριότητα, σε σύγκριση με τις προηγούμενες μορφές εσωτερίκευσης συμπεριφορών. Επίσης, η ολοκληρωμένη ρύθμιση συνάδει με μεγαλύτερη κοινωνική ένταξη και με χαμηλή σχολική διαρροή. Από το επίπεδο της ολοκληρωμένης ρύθμισης και μετά (βλ. σχήμα 2, σελ. 6), αρχίζει η συστηματική ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών.

Ως έλλειψη παρακίνησης (*Amotivation*) περιγράφεται η παντελής ανυπαρξία ενδιαφέροντος για μια δραστηριότητα και η πλήρης αποφυγή της. Η αναμενόμενη συμπεριφορά δεν επιδεικνύεται. Η εστία αιτιότητας ονομάζεται απρόσωπη.

Η έλλειψη παρακίνησης μπορεί να προέρχεται από: α) την αίσθηση χαμηλής ικανότητας σε μια δεξιότητα, β) την αντίληψη ότι η προτιθέμενη συμπεριφορά δεν θα φέρει τα αναμενόμενα αποτελέσματα, γ) την εντύπωση ότι η συγκεκριμένη δεξιότητα είναι μεγάλης δυσκολίας και απαιτήσεων, ώστε να μειώνονται εξαιρετικά οι πιθανότητες προσπάθειας, και δ) την πεποίθηση ότι το άτομο δεν έχει καμιά τύχη, θεωρεί τον εαυτό του αβοήθητο και κατά συνέπεια αποφεύγει να ασχοληθεί με τη συγκεκριμένη δεξιότητα (από: Παναγιώτου, 2014).

#### 4. Εσωτερική παρακίνηση

Η ολοκληρωμένη ρύθμιση διαφέρει από την εσωτερική παρακίνηση, επειδή η πρώτη γίνεται για να επιτευχθούν πράγματα που εκτιμά ένας άνθρωπος, ενώ η δεύτερη περιγράφει μια συμπεριφορά που επιδιώκεται αβίαστα, ελεύθερα, από αυθόρμητη έναρξη, ευχαρίστηση και γνήσιο ενδιαφέρον για την ίδια τη δραστηριότητα. Έτσι, είναι συνυφασμένη με έντονα συναισθήματα ικανοποίησης, χαράς και απόλαυσης. Την πρωτότυπη έκφραση μιας εσωτερικά υποκινούμενης συμπεριφοράς αποτελεί το παιχνίδι και η εξερεύνηση των παιδιών (η δραστηριότητα έχει χαρακτήρα αυτοσκοπού, αυτοτέλειας και αυταξίας). Η εσωτερική παρακίνηση σχετίζεται άμεσα με την ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών. Κατά την εσωτερική παρακίνηση, η εστία αιτιότητας είναι εσωτερική (οι άνθρωποι νιώθουν ότι η συμμετοχή τους σε μια δραστηριότητα αποτελεί μια εντελώς ελεύθερη προσωπική τους επιλογή). Στο σχήμα 2 (σελ. 6) συνοψίζονται τα στοιχεία της αυτορρυθμιζόμενης συμπεριφοράς σύμφωνα με την SDT (βλ. και κεφ. 5, παρ. 2). Με το σχήμα αυτό, υποδηλώνεται ότι υπάρχει συσχέτιση μεταξύ των στοιχείων που βρίσκονται κάτω από το εκάστοτε επίπεδο της (μη) αυτοκαθοριζόμενης συμπεριφοράς.

Λειτουργία: Η πρόκληση του ενδιαφέροντος και η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών μπορούν να πυροδοτήσουν την εσωτερική παρακίνηση των ανθρώπων. Η θετική ανατροφοδότηση αποτελεσματικών στρατηγικών και επιτυχημένων συμπεριφορών προάγει την εσωτερική παρακίνηση

και την ικανοποίηση της ανάγκης για επιδεξιότητα, μόνο αν το στίλ διδασκαλίας/συσχέτισης και το κλίμα της τάξης/ομάδας υποστηρίζουν την αυτονομία.

Σχήμα 2: Το συνεχές της αυτοκαθοριζόμενης συμπεριφοράς (Deci & Ryan, 2000)

Συμπεριφορά	Μη αυτοκαθοριζόμενη	.....				Αυτοκαθοριζόμενη
Παρακίνηση	Έλλειψη	Εξωτερική				Εσωτερική
Ρύθμιση	Μη ρύθμιση	Εξωτερική	Ενδοσκοπική	Ταύτισης	Ολοκληρωμένη	Εσωτερική
Εστία αιτιότητας	Απρόσωπη	Εξωτερική	Μερικώς εξωτερική	Μερικώς εσωτερική	Εσωτερική	Εσωτερική

## 5. Λοιπές θεωρητικές βάσεις

Με την τυπική θεωρητική της βάση, η SDT συνενώνει έξι μικρές θεωρίες, οι οποίες αναπτύχθηκαν για να εξηγήσουν το φαινόμενο της ανθρώπινης παρακίνησης και λειτουργικότητας. Εκτός από τη Θεωρία των Βασικών Ψυχολογικών Αναγκών (*Basic Psychological Needs Theory, BPNT*) και τη Θεωρία Οργανισμικής Ενοποίησης (*Organismic Integration Theory, OIT*), οι οποίες ήδη περιγράφηκαν, οι υπόλοιπες τέσσερις αναφέρονται παρακάτω.

- 1) Θεωρία Γνωστικής Αξιολόγησης (*Cognitive Evaluation Theory, CET*). Η θεωρία αυτή αφορά στη λειτουργία της εσωτερικής παρακίνησης και στο πώς οι άνθρωποι αξιοποιούν την ανατροφοδότηση των άλλων, ανάλογα με την αντιλαμβανόμενη εστία αιτιότητας της συμπεριφοράς τους και την αντιλαμβανόμενη επιδεξιότητά τους.

Η θεωρία της γνωστικής αξιολόγησης (βλ. Deci & Ryan, 1985, στον Κολοβελώνη, 2008) βασίζεται σε τέσσερις υποθέσεις: α) περιβάλλοντα που επιτρέπουν την αντίληψη μιας εσωτερικής εστίας αιτιότητας, προάγουν αυτοκαθοριζόμενες συμπεριφορές, β) συμβάντα που βελτιώνουν την αντιλαμβανόμενη ικανότητα του ατόμου σε έναν τομέα, ενισχύουν την εσωτερική του παρακίνηση, γ) οι εξωτερικές ενισχύσεις έχουν διάφορες επιδράσεις, ανάλογα με την ποιότητα των προδιαθέσεων και την προσανατολισμών του ατόμου, και δ) διακυμάνσεις της αυτορρύθμισης (βλ. κεφ. 3) και της ικανοποίησης των ψυχολογικών αναγκών επηρεάζουν την αντιλαμβανόμενη ικανότητα, τον αυτοκαθορισμό και την εσωτερική παρακίνηση.

- 2) Θεωρία Αιτιωδών Προσανατολισμών (*Causality Orientations Theory, COT*). Η θεωρία αυτή επικεντρώνεται στο πώς οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται τις ευκαιρίες ανάπτυξης κατά τη συνδιαλλαγή τους με ένα συγκεκριμένο περιβάλλον (οικογενειακό, εργασιακό, σχολικό κ.λπ.) και τις συναφείς ευκαιρίες ρύθμισης της συμπεριφοράς.

Κατά τον αυτόνομο προσανατολισμό, οι άνθρωποι προσανατολίζονται στο κατά πόσο μια δραστηριότητα είναι ενδιαφέρουσα. Αναζητούν ευκαιρίες ικανοποίησης των βασικών τους ψυχολογικών αναγκών. Αντιστοιχεί στην εσωτερική παρακίνηση και την ολοκληρωμένη ρύθμιση. Οδηγεί σε καλύτερες και πιο ειλικρινείς σχέσεις με τους άλλους. Στον εξωτερικώς

ελεγχόμενο προσανατολισμό, οι άνθρωποι δίνουν προσοχή στον κοινωνικό έλεγχο (εκπορευόμενο με νόρμες, αμοιβές, ποινές κ.λπ.). Με αυτόν τον προσανατολισμό ενδέχεται να ικανοποιήσουν κάποιες ανάγκες τους, αλλά ποτέ την ανάγκη τους για αυτονομία. Αυτός ο προσανατολισμός αντιστοιχεί στην εξωτερική και την ενδοσκοπική ρύθμιση. Στον απρόσωπο, μη παρακινητικό προσανατολισμό, οι άνθρωποι είναι επιβαρυνμένοι με άγχος και αμφιβολία για την ικανότητά τους να ανταπεξέλθουν στις εξωτερικές απαιτήσεις και είναι δύσκολο να ικανοποιηθεί οποιαδήποτε από τις τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες. Τέλος, ο εν λόγω προσανατολισμός αντιστοιχεί στην έλλειψη παρακίνησης, την έλλειψη ανάληψης σκόπιμης δράσης και συσχετίζεται με την κατάθλιψη.

- 3) Θεωρία του Περιεχομένων των Στόχων (*Goal Contents Theory, GCT*). Οι αξίες και οι στόχοι ζωής που υιοθετούν και ακολουθούν οι άνθρωποι έχουν διαφορετική επίδραση στην ικανοποίηση των αναγκών τους και το αίσθημα ευεξίας τους.

Η φυσική ροπή του ανθρώπου για επίτευξη εσωτερικών στόχων, όπως είναι η προσωπική ανάπτυξη και οι στενές/ποιοτικές σχέσεις, συμβάλλει στην προσωπική ικανοποίηση και ευτυχία, την αυτοπραγμάτωση, την ενεργητικότητα και την ευεξία. Αντίθετα, ο προσανατολισμός σε εξωτερικούς στόχους, όπως είναι ο πλούτος, η εμφάνιση και η δημοτικότητα, μπορεί να λειτουργήσει υπονομευτικά στην εσωτερική παρακίνηση και την ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών. Βέβαια, έχει βρεθεί ότι οι αρνητικές επιδράσεις των εξωτερικών στόχων μπορούν να μετριαστούν, όταν οι άνθρωποι προσπαθούν να πετύχουν τέτοιους στόχους με αυτοκαθοριζόμενες συμπεριφορές.

- 4) Θεωρία Παρακίνησης για Σχέσεις (*Relationships Motivation Theory, RMT*). Η ανάπτυξη και διατήρηση θετικών και ουσιωδών σχέσεων με άλλους, όπως με φίλους και συντρόφους, όχι μόνο αποτελεί μια βασική ψυχολογική ανάγκη, αλλά είναι κρίσιμη και για τη θετική προσαρμογή του ανθρώπου στο κοινωνικό του περιβάλλον. Η αίσθηση, ότι ανήκουμε στην ομάδα που επιθυμούμε και ότι δεχόμαστε τη χωρίς προϋποθέσεις αγάπη (στήριξη, εκτίμηση κ.λπ.) των άλλων, θρέφει την ευεξία μας.

Όταν οι άνθρωποι είναι σε θέση να δείξουν γνήσιο ενδιαφέρον για τις απόψεις, τις αξίες και την έκφραση του εαυτού των άλλων, τότε δημιουργούνται αμοιβαία αισθήματα εγγύτητας, αποδοχής, εμπιστοσύνης, ειλικρίνειας και αυτονομίας στη σχέση με τους άλλους. Βέβαια, έχει βρεθεί ότι οι άνθρωποι επιτυγχάνουν άριστες σχέσεις και υψηλά επίπεδα ψυχοκοινωνικής υγείας, όταν ικανοποιούν μεταξύ τους και τις τρεις βασικές ψυχολογικές τους ανάγκες, της αυτονομίας, της επιδεξιότητας και της συσχέτισης. Αντίθετα, όταν οι άνθρωποι νιώθουν εξωτερικά κινητοποιημένοι (κοινωνικά ελεγχόμενοι), αναπτύσσουν αμυντικότητα και είναι δύσκολο να διαχειριστούν το συναισθηματικό περιεχόμενο μιας στενής σχέσης.

## 6. Λοιπές ψυχολογικές οντότητες

Έχουν εντοπιστεί ορισμένες συναφείς θεωρητικές κατασκευές, οι οποίες -αν και δεν ανήκουν στον στενό θεωρητικό πυρήνα της SDT- παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της αυτοκαθοριζόμενης συμπεριφοράς και στην ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών. Στο παρόν άρθρο θα αναφερθούν μόνο δύο από αυτές τις ψυχολογικές οντότητες.

- 1) **Ενεργητικότητα (*Vitality*)**. Η θετική φυσική και πνευματική ενέργεια που είναι κάθε φορά διαθέσιμη στον άνθρωπο, αποτελεί καίριο συστατικό στοιχείο της ανθρώπινης παρακίνησης. Κατά την SDT, η δραστηριοποίηση του ανθρώπου σε καταστάσεις που ικανοποιούν τις βασικές ψυχολογικές του ανάγκες, όχι μόνο διατηρεί, αλλά και αυξάνει τα αισθήματα ενεργητικότητας, δημιουργικότητας και ευεξίας. Όσο πιο αυτοκαθοριζόμενη είναι η δραστηριοποίηση του ανθρώπου, τόσο περισσότερο κυριαρχούν αισθήματα θετικής διάθεσης, ζωντάνιας, ενθουσιασμού και ήρεμης δύναμης. Στην SDT παίζει μεγάλο ρόλο το υποκειμενικό αίσθημα ενεργητικότητας και όχι τόσο το αντικειμενικό επίπεδο ενέργειας.
- 2) **Ενσυνειδητότητα (*Mindfulness*)**. Η επίγνωση είναι μια κατάσταση του νου, κατά την οποία οι άνθρωποι επικεντρώνουν πλήρως την προσοχή τους στην εσωτερική κατάσταση που βιώνουν, σωματική και ψυχολογική, όπως και στις κοινωνικές κ.λπ. συνθήκες τους περιβάλλοντος. Για να αισθάνεται ένας άνθρωπος αυτοκαθοριζόμενος, οφείλει να έχει πλήρη αντίληψη των εσωτερικών του δυνάμεων (σωματικών αισθημάτων, παρορμήσεων, συναισθημάτων, αξιών, στόχων κ.λπ.). Επίσης, οφείλει να αναγνωρίζει με ακρίβεια την εσωτερική κατάσταση των άλλων. Η ενσυνειδητότητα ενισχύεται από την ικανότητα για αναστοχασμό, ο οποίος αποτελεί μια διαδικασία ψυχολογικής αποστασιοποίησης από τη συνδιαλλαγή του εαυτού με το περιβάλλον του, με σκοπό να επαναξιολογήσει την αίσθηση της ικανοποίησης των αναγκών του.

## 7. Σκοτεινές πλευρές της ωρίμανσης

Στα προηγούμενα κεφάλαια, αναφέρθηκαν ήδη αρκετά παραδείγματα αρνητικών επιδράσεων στις δομές της SDT. Στο παρόν κεφάλαιο θα προστεθούν μερικά στοιχεία ακόμα. Στον βαθμό που οι διαδικασίες ανάπτυξης παρεμποδίζονται, ειδικότερα από περιβάλλοντα που ενέχουν υπέρμετρη δυσκολία, μεγάλο έλεγχο ή/και απόρριψη, οι άνθρωποι αναπτύσσουν λειτουργίες άμυνας και αυτοπροστασίας. Σχετικά παραδείγματα είναι ο κατακερματισμός (και όχι η ενοποίηση) των ψυχολογικών δομών, η απόσυρση της φροντίδας για άλλους, το κλείσιμο στον εαυτό και η αντικοινωνική συμπεριφορά. Επίσης, προάγονται η ανεύρεση υποκατάστατων για την ικανοποίηση των αναγκών και ο προσανατολισμός σε άλλα -κατά βάση εξωτερικά- κίνητρα που λειτουργούν ισοσταθμιστικά. Όταν δε θρέφονται οι βασικές ψυχολογικές ανάγκες του ανθρώπου, αυξάνεται η πιθανότητα εμφάνισης της έλλειψης παρακίνησης και της έλλειψης μιας γενικότερης ευεξίας.

Επίσης, όταν οι κινητοποιητικές στρατηγικές του περιβάλλοντος βασίζονται σε αμοιβές και απειλές, υποσκάπτουν την αυτονομία και οδηγούν σε χαμηλότερη παρακίνηση, λιγότερη δημιουργικότητα, ασθενή επίλυση προβλημάτων και απογοήτευση. Παρομοίως, γονικά και σχολικά/διδασκικά περιβάλλοντα που χαρακτηρίζονται από χάος, έλεγχο, τιμωρία, παραμέληση και απόρριψη ενισχύουν τις εσωτερικές συγκρούσεις, το άγχος/στρες, την κατάθλιψη και τη σωματοποίηση των συμπτωμάτων της ματαίωσης των αναγκών. Οι άνθρωποι των οποίων η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών έχει ματαιωθεί τείνουν να συμπεριφέρονται με τρόπους που περαιτέρω βλάπτουν την ικανοποίηση των αναγκών τους. Οι συμπεριφορές τους αποσκοπούν στην αυτοπροστασία και για αυτό θεωρούνται λειτουργικές. Όμως, δεν είναι προσαρμοστικές, επειδή τους κρατούν μακριά από τη διαχείριση των εσωτερικών τους εμπειριών/αναγκών και να αντιμετωπίσουν την ουσία των προβλημάτων που έχουν (με τους άλλους). Αυτή η πορεία στην πραγματικότητα είναι αυτοκαταστροφική. Έτσι, δίνεται η εντύπωση ότι ίσως οι άνθρωποι να αναζητούν ενεργητικά τη ματαίωση των αναγκών τους (βλ. σχήμα 1, σελ. 2). Τέλος, έχει βρεθεί ότι οι άνθρωποι γίνονται λιγότερο δεκτικοί, όταν απειλούνται οι ανάγκες τους. Συγκεκριμένα, εφαρμόζουν πολύ περισσότερο τη λογική σκέψη «Αν... - τότε...» περνώντας έτσι όλες τις νέες πληροφορίες από κόσκινο.



## 8. Εφαρμογές στην εκπαίδευση

Στα προηγούμενα κεφάλαια αναφέρθηκαν ήδη πολλά στοιχεία τα οποία έχουν άμεση εφαρμογή στην εκπαίδευση. Στο παρόν κεφάλαιο θα προστεθούν ορισμένα δεδομένα που είναι ιδιαίτερα χρήσιμα για την υποστήριξη των μαθητών. Η SDT διαθέτει έναν ξεκάθαρο διαχωρισμό για το «τι» (π.χ. θέλω να πετύχω έναν καλό βαθμό ή θέλω να μάθω περισσότερα ενδιαφέροντα πράγματα;) και το «γιατί» (π.χ. διαβάζω, για να μην γκρινιάζουν οι δικοί μου, ή μελετώ, επειδή με ενδιαφέρει πολύ το θέμα;) της ανθρώπινης συμπεριφοράς.

Πίνακας 1: Στρατηγικές υποστήριξης βασικών ψυχολογικών αναγκών (από Niemiec et al., 2014)

Ανάγκες	Στρατηγικές
<b>Αυτονομία</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Εκμειεύστε, αναγνωρίστε και αποδεχτείτε τις σκέψεις και τα συναισθήματα των ατόμων</li><li>2. Εξερευνήστε τις αξίες και πώς αυτές συνδέονται με την κατάσταση που συζητάτε ή χειρίζεστε</li><li>3. Ενθαρρύνετε την αυτενέργεια, την πρωτοβουλία και παρέχετε τις επιθυμητές επιλογές</li><li>4. Παρέχετε ουσιαστική δικαιολόγηση, όταν καθορίζονται όρια ή όταν υπάρχουν σχετικά αιτήματα</li><li>5. Ελαχιστοποιήστε τη χρήση του εκφράσεων ελέγχου (πρέπει, οφείλετε, δεν πρέπει να... κ.λπ.)</li></ol>
<b>Επιδεξιότητα</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ορίστε τι είναι επιτυχία και δημιουργήστε μια θετική στάση/προσδοκία προς αυτήν</li><li>2. Προκαλέστε μια συζήτηση για να προσδιορίσετε τα εμπόδια για την επιδεξιότητα/επιτυχία</li><li>3. Δημιουργήστε τη ιδανικές/βέλτιστες προκλήσεις σε ένα πλαίσιο υποστήριξης της αυτονομίας</li><li>4. Βοηθήστε κάθε άτομο με την οικοδόμηση δεξιοτήτων και την επίλυση προβλημάτων</li><li>5. Παρέχετε άμεση και ακριβή ανατροφοδότηση, σχετική με την ανάπτυξη της επιδεξιότητας</li><li>6. Παρέχετε δομή μέσω της επικοινωνίας σαφών, συνεπών και λογικών κατευθυντήριων γραμμών</li></ol>
<b>Συσχέτιση</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Καθιερώστε μια ζεστή, ενσυναισθητική και μη επικριτική στάση απέναντι στα άτομα</li><li>2. Δώστε την ειλικρινή και γνήσια αίσθηση μιας άνευ όρων θετικής εκτίμησης/αποδοχής</li><li>3. Δείξτε με γνήσιο τρόπο τη φροντίδα, το ενδιαφέρον, την ανταπόκριση και την άνευ όρων υποστήριξη</li></ol>

Η SDT διαθέτει έναν ξεκάθαρο διαχωρισμό για το «τι» (π.χ.: θέλω να πετύχω καλό βαθμό ή θέλω να μάθω περισσότερα;) και το «γιατί» (π.χ.: διαβάζω για να μην γκρινιάζουν οι δικοί μου ή μελετώ, επειδή με ενδιαφέρει το θέμα;) της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Η SDT πρεσβεύει ότι, αν οι συμπεριφορές δεν είναι εσωτερικά κινητοποιημένες, δεν πρόκειται να διαρκέσουν μετά το πέρας των παρεμβάσεων (π.χ. μετά το πέρας των προγραμμάτων αγωγής υγείας). Έτσι, έχει βρεθεί ότι οι μαθητές που έλαβαν επαρκή δικαιολόγηση για ένα γνωστικό αντικείμενο (το «τι» να μάθουμε, «γιατί» να το μάθουμε, τα πολλαπλά οφέλη κ.λπ.), επέδειξαν μεγαλύτερο ενδιαφέρον, συνέπεια, επιμέλεια, αποφασιστικότητα και διάρκεια στη διάθεση για μάθηση. Ωστόσο, στο πλαίσιο της SDT, η αύξηση της σημαντικότητας μιας δραστηριότητας μπορεί να παραπέμψει στη ρύθμιση ταύτισης (βλ. κεφ., παρ. 3) και αυτό δεν αρκεί για την προώθηση της παρακίνησης. Αντίθετα, στην εσωτερική παρακίνηση είναι κρίσιμο το γνήσιο ενδιαφέρον για τη δραστηριότητα (το «γιατί» της συμπεριφοράς) και όχι η αξία της δραστηριότητας από μόνη της. Ακόμη, έχει βρεθεί ότι περιβάλλοντα και διαδικασίες που παρέχουν

τις απαραίτητες επιλογές που έχουν ανάγκη οι μαθητές ενισχύουν σημαντικά το αίσθημα αυτονομίας και την εσωτερική παρακίνηση (βλ. και πίνακα 1, σελ. 9).

Επίσης, βρέθηκε ότι για να κινητοποιηθούν εσωτερικά οι άνθρωποι, δηλαδή για να αποδώσουν νόημα/αξία, να απολαύσουν κ.λπ. μια μη ενδιαφέρουσα δραστηριότητα, θα πρέπει να ισχύουν τουλάχιστον δύο από τις παρακάτω τρεις συνθήκες: α) ουσιαστική αιτιολόγηση, ώστε οι άνθρωποι να καταλάβουν γιατί η ζητούμενη συμπεριφορά είναι σημαντική, β) αναγνώριση των συναισθημάτων τους, ότι η δραστηριότητα είναι επί της αρχής μη ενδιαφέρουσα, ώστε οι άνθρωποι να νιώσουν ότι τους καταλαβαίνει κάποιος, και γ) έμφαση στην επιλογή, αντί στον έλεγχο, ώστε οι άνθρωποι να νιώσουν υπεύθυνοι για τη συμπεριφορά τους (Deci et al., 1994, όπως αναφέρεται στους Deci & Ryan, 2000).

Από τη στιγμή που σε μια συνήθη τάξη υπάρχουν πολύ διαφορετικοί χαρακτήρες μαθητών με πολύ διαφορετικά εγγενή ενδιαφέροντα και η εξατομίκευση φαντάζει αδύνατη, ο εκπαιδευτικός μπορεί να προσανατολιστεί μόνο στην αύξηση του περιστασιακού ενδιαφέροντος των μαθητών, δηλαδή αυτό το ενδιαφέρον που έχει να κάνει με μια συγκεκριμένη κατάσταση ή στιγμή. Περισσότερες προϋποθέσεις, αλλά και προβλήματα εφαρμογής της SDT στην τάξη θα βρείτε στους Urdan και Turner (2005). Οι μέθοδοι υποστήριξης (βλ. π.χ. Reeve & Jang, 2006) θα συγκεκριμενοποιηθούν στο σεμινάριο.

## 9. Πηγές

Deci, E. L., & Moller, A. C. (2005). The concept of competence: A starting place for understanding intrinsic motivation and self-determined extrinsic motivation. In A. J. Elliot & C. J. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 579-597). New York: Guilford Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

Reeve, J., & Jang, H. (2006). What teachers say and do to support students' autonomy during a learning activity. *Journal of Educational Psychology*, 98, 209-218.

Urdan, T. & Turner, J.C. (2005). Competence motivation in the classroom. . In A. J. Elliot & C. J. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation*. (pp. 297-317). New York: Guilford Press.

Weinstein, N. (2014). *Human motivation and interpersonal relationships: Theory, research and applications*. New York, NY: Springer.

Γεωργοπούλου, Χ. (2013). *Η κινητοποιητική επίδραση των μελλοντικών στόχων. Πώς οι εσωτερικοί και οι εξωτερικοί μελλοντικοί στόχοι σχετίζονται με ποιοτικά διαφορετικούς τύπους κινητοποίησης*. ΠΜΣ στις Επιπτώσεις της Αγωγής, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.

Κολοβελώνης, Α. (2008). Ο ρόλος του αυτοκαθορισμού του μαθητή στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Μια βιβλιογραφική προσέγγιση. *Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών Θεμάτων*, 14, 60-73.

Παναγιώτου, Χ. (2014). *Εξέλιξη των κινήτρων στη φυσική αγωγή σε ένα σχολικό έτος: Μελέτη της θεωρίας του αυτοπροσδιορισμού*. Μεταπτυχιακή Εργασία. ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ.

<http://selfdeterminationtheory.org/theory/>

[https://en.wikipedia.org/wiki/Self-determination\\_theory](https://en.wikipedia.org/wiki/Self-determination_theory)